

بالإضافة إلى السعي الدائم للارتقاء بالمستوى الوظيفي واختيار الفرد لنفسه المكان والمهنة المناسبة. كما يُضاف إلى ذلك عدم مقابلة حالات الفشل في جميع المجالات العملية والحياتية بالإحباط والانسحاب، واختيار الأنماط السلوكية والاستجابة المناسبة في مواقف العمل والتعايش مع المجتمع العملي.

5- الإقبال على الحياة وحسن الخلق-

يكون الفرد مُقبلاً على الحياة مُحبباً لها مستمتعاً بوسائل الراحة والسعادة المتاحة لديه، ويكون إيجابياً في أغلب أحيانه متوقفاً للخير ومتفائلاً به، كما يكون راضياً بكلّ ما هو متاح من قدرات مادية وذاتية واجتماعية، والقدرة على التأقلم والتكيف في مختلف الظروف والمواقف التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد، والترحيب بالخبرات والتجارب الجديدة وحبّ الإقدام عليها، بالإضافة إلى تميّزه بالقدر العالي من حُسن الخلق، والتحلّي بالصفات الحميدة، والبعد عن الآثام والفواحش، ومحبة كلّ من حوله.

مقومات الصحة النفسيّة

مقومات الصحة النفسيّة هي الصفات التي يملكها الفرد والتي تجعل منه صحيحاً نفسياً ومنها:

أولاً- التوافق الداخلي:

ويشمل ذلك الرضا عن الذات والثقة بالنفس دون شعورٍ بالنقص أو الدونيّة مقارنةً بالآخرين، والشعور بالخوف بعيداً عن الصراع والتوتر والقلق

ثانياً- التوافق الاجتماعي:

ويشمل ذلك أن تكون للإنسان علاقات إيجابية جيدة مع المجتمع المحيط بعيداً عن الصراعات والمشاكل. الإيجابية في الحياة والنظر إلى الأمور بنظرة تفاؤل. قفل الذكريات في الماضي وعدم العيش فيها، بل يجب أن يعيش الإنسان اليوم واللحظة الحاليّة. الابتسامة والبهجة والسرور فهي بلسم للروح. التحرّر من القيود والأغلال التي تكون كالحمل الثقيل على الإنسان، منها الاهتمام بشكل كبير جداً بكلام الناس ورأيهم الشخصي في كلّ الأمور الصغيرة والكبيرة. تحديد الأهداف في هذه الحياة وتحقيقها، وملء وقت الإنسان بكلّ ما هو خيرٌ له في حياته وأخرته، بعيداً عن الفراغ الذي يسبّب العديد من الأمراض والمشاكل النفسيّة. التخلّص من الإحباط والقلق والتوتر والنظرة السلبية إلى الحياة والأمور كلها. التواضع والابتعاد عن

التكبر والغرور وحبّ النفس؛ فهي من الآفات النفسيّة الموجودة وبشكلٍ كبيرٍ، وتورث مشاكلَ وعقداً نفسية. القناعة بقسمة الله سبحانه للإنسان في الأمور كلّها وحمد الله وشكره على نعمه العديدة، وعدم النظر لما في أيادي الآخرين من نعم، والابتعاد كلّ البعد عن الحسد والحقد وتمنيّ زوال النعمة والشرّ للآخرين. الطموح وأن يتمنى الإنسان العلا في الحياة وتحقيق النجاح في الأمور كلّها، فذلك يُحقّق للإنسان سعادة وراحة نفسية، ويملاً وقته بالعمل من أجل الوصول للرفعة في الحياة

معايير الصحة النفسية الخلوّ من الاضطرابات النفسيّة أو الأمراض التي تُعرف علمياً بـ **The absence of disorder** :، والتي تعتبر من أهمّ المعايير التي يتمّ من خلالها قياسُ الصحة النفسيّة لشخصٍ ما، ولكن في حال غياب المرض النفسيّ فهذا لا يعني بأنّ الشخص يتمتّع بصحة نفسيّة جيدة، حيث إنّ المعايير الأخرى لا تقلّ أهمية عن هذا المعيار. التكيف مع المجتمع المحيط بكافة الأشكال،

مثل التكيف النفسي الذاتي أو ما يُعرف علمياً بـ **Psychological Adaptation**

، ويقصد به قدرة الإنسان على التوفيق بين حاجاته ودوافعه والتحكّم بها، كما أنّها تعني القدرة على التحكّم في الأفكار والصراعات الداخليّة، والسيطرة عليها، والتخلي بالهدوء والاستقرار العقليّ، هذا عدا عن القدرة على التحكّم في المشاعر السلبية والإيجابيّة، وهناك مصطلحٌ آخر يطلق عليه

التكيف الاجتماعيّ

والذي يعرف علمياً باسم **Social Adaptation** :، بحيث يشمل توافق الشخص مع أسرته، وأصدقائه، وشريك حياته، وزملاء عمله، وجيرانه، وكلّ من لهم علاقة مباشرة معه. الإدراك الصحيح للوقائع التي تجري من حوله، ويُقصدُ به أيضاً تفاعل الشخص بشكلٍ جيّد مع محيطه الداخلي والخارجيّ، بحيث يشمل ذلك: فهم الشخص لذاته ودوافعه وقدراته واتجاهاته المختلفة في الحياة، والعمل على توجيهها وتنميتها وتطويرها وتحقيقها. فهم الشخص للواقع المحيط به، بحيث يفهم متغيّرات البيئة المحيطة وظروفها، والتوافق معها قدر الإمكان. تكامل الشخصية أو ما يُعرف علمياً باسم **Personality Integration** :، بحيث يُقصدُ به انسجامُ الوحدات الصغيرة في وحدة أكبر، أي الانتظام والانسجام والتناسق ضمن وحدة الشخصية الواحدة، حيث إنّ الشخصية المتكاملة هي الشخصية السويّة، أمّا الشخصية المتفككة هي الشخصية المضطربة. من شروط تكامل الشخصية: انسجام وائتلاف سماتها ومقوماتها بحيث لا تنفصل أيّ واحدة عن الأخرى، والمراعاة الشديدة للدقة والنظام،